

Saúde mental dos idosos e coronavírus: falando sobre depressão no projeto de extensão PUC Mais Idade UNAI- Betim

NAYARA G. MARTINS¹; DAYANE J. R. SILVA²; MARIA CLARA B.V. AMORIM²; MARIANA P. D. S. CARMO³;
HERTIQUIANO J. D. S. SOUZA¹; SABRINA O. V. BALBI⁴.

¹ Graduandos do curso de Medicina pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim.

² Graduandos do curso de Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim.

³ Graduanda do curso de Biomedicina pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim.

⁴ Professora do Curso de Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim.

Palavras-chave: Saúde Mental. Idosos. Depressão. Extensão. Regime letivo remoto.

RESUMO: Devido à pandemia causada pela COVID-19, a Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, campus Betim, aderiu ao regime letivo remoto, interferindo em todas as suas atividades. O Projeto de Extensão PUC Mais Idade – Betim, composto pelo principal grupo de risco do novo coronavírus, continuou a realização de suas oficinas por meio de um grupo de WhatsApp: “PUC Mais Idade – em casa”. Uma dessas oficinas foi sobre Saúde e Depressão, elaborada devido às consequências negativas da quarentena na saúde mental dos idosos, pelo fato de alguns beneficiários do projeto estarem em tratamento para depressão e outros relatarem sentir-se deprimidos e desanimados durante o isolamento. Este estudo objetivou descrever a experiência vivenciada na oficina Saúde e Depressão que visou abordar aspectos gerais sobre saúde mental, elucidar sinais e sintomas da depressão e desmistificar conceitos preconceituosos sobre essa patologia. Este estudo consiste em um relato de experiência com abordagem qualitativa cuja amostra foi composta por 30 idosos do Projeto de extensão PUC Mais Idade UNAI - Betim. A oficina realizada foi dividida em três momentos, sendo: discussão de aspectos gerais sobre a saúde mental dos idosos durante o período de isolamento; realização de um Quiz com perguntas fechadas sobre os sinais e sintomas da depressão, revelação da resposta e discussão da temática (de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria) e o último momento contou com a participação de um psicólogo que esclareceu dúvidas dos idosos sobre o tema e os mesmos compartilharam experiências relacionadas a depressão. Após, os resultados foram analisados a partir dos relatos elucidados durante a oficina e avaliação da mesma por parte dos idosos via questionário eletrônico. Durante a execução do primeiro momento, ao lançar a pergunta “Como está sendo a sua quarentena?”

foram obtidas respostas, como: “tá horrível porque não estamos nos encontrando e a saudade dói (sic)” e “tem dia que bate uma tristeza e a gente chora (sic)” indicando sentimentos que podem ser considerados sinais de alerta dependendo da duração. Foram feitas perguntas para nortear a discussão em grupo e essas serviram para mostrar a visão dos idosos a respeito da depressão e manifestar dúvidas que foram sanadas posteriormente pelo psicólogo. O mesmo iniciou sua participação com o questionamento: “Qual a diferença da depressão para um sofrimento comum da vida?”, abrindo espaço para dúvidas individuais e esclarecimentos coletivos. De acordo com as respostas obtidas na avaliação da oficina: o conteúdo abordado, postura dos facilitadores e clareza nas informações foram avaliadas como ótimas. As respostas também indicaram a aquisição de novos conhecimentos, demonstrando que é possível continuar um trabalho extensionista com qualidade no regime remoto. Assim, a oficina alcançou seus objetivos, uma vez que foi possível abordar o tema e quebrar tabus relacionados à doença, que é uma das afecções mentais que mais atinge os idosos. Dessa forma, as experiências vivenciadas no PUC Mais Idade se mostraram úteis no combate à depressão, que pode ser ocasionada ou agravada pelo isolamento; por meio do diálogo, esclarecimento de dúvidas, fortalecimento da rede de apoio e manutenção da interação social.